

СОГЛАСОВАНО

С калькулятором

«09» января 2020 г.

Черепова Н. В.

Заведующий МДОУ «Детский сад №13

приказ № 5 от «09» января 2020



**ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ СЕЗОН
ДЛЯ ДЕТЕЙ
МДОУ «ДЕТСКИЙ САД №13»
Г. ЩЁКИНО**

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

[illegible]

ВТОРОЙ ДЕНЬ

[illegible]

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

[illegible]

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

[illegible]

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

[illegible]

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Сыр	0	10	23,0	29,0	-	36,0	26%
Макароны	47	110/5	3.68	3,53	23.55	140.73	
Хлеб пшенич.	0	30/40	3.16	1.32	23.92	115.85	
Масло слив.порционное	0	5/10	0.03	4.12	0.045	37.40	
Кофейный нап. на молоке	90	150/200	2,79	3,19	19,71	118,69	
ВСЕГО:	448,67						
II ЗАВТРАК							
Сок		100/120	0,50	0	9,1	38,0	2%
ВСЕГО:	38,0						
ОБЕД							
Салат витаминный	101	50	0,57	5,07	5,77	70,97	44%
Рассольник ленинградский	17	150/200	4,02	9,04	25,90	119,68	
Плов с мясом	64	145/170	7,74	10,38	19,66	342,0	
Кисель из плод. концентрата	89	150/200	1.36	-	29.02	116.19	
Хлеб ржаной	0	40/60	3,3	0.6	17,1	90,50	
ИТОГО В ОБЕД	739,34						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Капуста тушеная	46	120/130	2,62	3,23	13,45	87,16	28%
Колбаса отварная	65	82/97	10,3	10,4	-	176,00	
Кофейный нап. на молоке	90	150/200	2.79	3.19	19.71	118.69	
Хлеб ржаной	0	30	3,3	0.6	17,1	90,50	
ИТОГО ЗА УЖИН	472,26						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1698,27							

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша пшенная жидкая	39	150/200	6,04	7,27	34,29	227,16	26%
Хлеб пшеничный	0	30/40	3.16	1.32	23.92	115.85	
Масло слив.порционное	0	5/10	0.03	4.12	0.045	37.40	
Чай с сахаром	86	150/200	0,12	0	12,04	48,64	
ВСЕГО:	429,05						
II ЗАВТРАК							
Ацидолакт	97	150/200	5,60	6,38	8,18	112,52	6%
ВСЕГО:	112,62						
ОБЕД							
Салат из свежих огурцов	105	50	0,36	5,04	1,5	51.80	37%
Борщ со сметаной	11	150/200	1.23	5,2	9.61	101,2	
Кнели из кур	81	60/70	10,94	12,42	5,05	175,75	
Картофельное пюре	50	120/130	2,13	4,04	15,53	106,97	
Компот из яблок	98	150/200	0,33	-	22,66	91,98	
Хлеб ржаной	0	40/60	3,3	0.6	17,1	90,50	
ИТОГО В ОБЕД	618,2						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Пудинг творожный	53	150	22,0	16,0	27,3	331	31%
Молочно сладкий соус	0	50	2,54	5,34	16,32	61,75	
Чай с сахаром	86	150/200	0,12	0	12,04	48,64	
Хлеб пшеничный	0	30	2.3	0.9	0,3	78,60	
ИТОГО ЗА УЖИН	519,99						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							
1679,86							

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние	
I ЗАВТРАК								
Каша пшеничная молочная жидкая	37	150/200	7,44	8,07	35,28	243,92	30%	
Хлеб пшенич.	0	30/40	3.16	1.32	23.92	115,85		
Масло слив .порц.	0	5/10	0.03	4.12	0.045	37,40		
Коф. Нап. на молоке	90	150/200	2,79	3,19	19,71	118,69		
ВСЕГО:	515,86							
II ЗАВТРАК								
Груша	0	100/120	0,40	0,11	9,80	47,00	3%	
ВСЕГО:	47,00							
ОБЕД								
Салат из огурцов и помидоров	100	50	0,6	4,1	2,1	47,1	37%	
Куриный бульон	13	150/200	0,75/1,0 0	0,15/0,2 0	-	46,6/5		
С гренками	12	15/20	1,79/2,3 8	0,21/0,2 8	11,74/ 15,65	56,05/ 74,74		
Биточки куриные	78	60/70	9,43	10,66	6,42	159,32		
Макароны отварные	44	110/5	3,68	3,53	23,55	140,73		
Кисель из плод. концентрата	89	150/200	1,36	-	29,02	116,19		
Хлеб ржаной		40/60	3,3	0.6	17,1	90,50		
ИТОГО В ОБЕД	633,58							
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Рыба припущ в молоке	30	60/80	7,98	2,38	4,08	69,94		30%
Крупа гречневая	43	127/150	5,82	3,62	30,0	175,87		
Кофейный нап. на молоке	90	150/200	2,79	3,19	19,71	118,69		
Хлеб ржаной	0	30	3,3	0,6	17,1	90,50		
Печенье	0	30	0,60	0,56	16,02	70,00		
ИТОГО ЗА УЖИН	525,0							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1721,44								

ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша пшенная молочная жидкая	39	150/200	6,04	7,27	34,29	227,16	25%
Хлеб пшенич.	0	30/40	3.16	1.32	23.92	115.85	
Масло слив.порционное	0	5/10	0.03	4.12	0.045	37.40	
Чай с сахаром	86	150/200	0,12	0	12,04	48,64	
ВСЕГО:						429,05	
II ЗАВТРАК							
Яблоко	0	100/120	0,40	0,11	9,80	47,00	3%
ВСЕГО:						47,00	
ОБЕД							
Огурец свежий	0	50	0,8	0,1	3,4	14,0	42%
Суп картофельный	27	150/200	2,37	4,1	19,0	122,2	
Мясные биточки	72	60/70	11,8	8,2	14,9	158,0	
Крупа гречневая	43	127/150	5,82	3,62	30,0	175,87	
Соус белый	121	30/40	0,56	3,69	3,52	49,53	
Кисель из плод. концентрата	89	150/200	1.36	-	29.02	116.19	
Хлеб ржаной	0	40/60	3,3	0.6	17,1	90,50	
ИТОГО В ОБЕД						726,29	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Салат из свеклы с горошком	99	90/100	1,1	4,1	5,7	61,2	30%
Омлет натуральный	113	95	8,73	13,53	2,28	165,81	
Кофейный напиток с молоком	90	150/200	2,79	3,19	19,71	118,69	
Хлеб ржаной	0	40/60	3,3	0.6	17,1	90,50	
Хлеб пшеничный	0	30	2.3	0.9	0,3	78,60	
ИТОГО ЗА УЖИН						514,80	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							
1717,14							

ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша гречневая молочная жидкая	34	150/200	5,12	6,62	32,61	210,13	22%
Хлеб пшеничный	0	30/40	3.16	1.32	23.92	115.85	
Масло слив.порционное	0	5/10	0.03	4.12	0.045	37.40	
Чай с сахаром	86	150/200	0,12	0	12,04	48,64	
ВСЕГО:	412,02						
II ЗАВТРАК							
Молоко кипяченое	96	150/200	2,8	3,2	4,7	58,0	3%
ВСЕГО:	58,0						
ОБЕД							
Салат из белок. капусты и моркови	103	50	0,82	5,04	5,31	67,47	39%
Суп картофельный	27	150/200	2,37	4,1	19,0	122,2	
Котлета куриная	78	60/70	9,43	10,66	6,42	159,32	
Каша перловая	42	100/120	4,38	4,28	26,09	160,77	
Компот из с/ф	88	150/200	0,4	-	20,9	107,7	
Хлеб ржаной	0	40/60	3,3	0.6	17,1	90,50	
ИТОГО В ОБЕД	707,96						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Суфле из печени	68	74,4/100	15,7	11,3	9,0	197,0	36%
Макароны отв.	44	110/5	3.68	3,53	23.55	140.73	
Чай с лимоном	86	150/200	0,12	0	12,04	48,64	
Плюшка	114	60	5,63	9,6	39,1	268,1	
ИТОГО ЗА УЖИН	654,47						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1832,45							

ШЕСТОЙ И ТРИНАДЦАТЫЙ(в случае 6 дневной рабочей недели) **ДЕНЬ**

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша манная молочная жидкая	38	150/200	7,94	8,21	35,12	246,17	28%
Хлеб пшеничный	0	30/40	3.16	1.32	23.92	115.85	
Масло слив.порционное	0	5/10	0.03	4.12	0.045	37.40	
Сок	0	150/200	0,50	0	9,1	38,0	
ВСЕГО:	437,42						
ОБЕД							
Салат из свежих огурцов	105	50	0,36	5,04	1,50	51,80	41%
Щи со сметаной	2	150/200	1,23	5,20	9,61	101,2	
Кнели из кур	81	60/70	10,94	12,42	5,05	175,75	
Картофельное пюре	50	120/130	2,13	4,04	15,35	106,97	
Кисель из конц. плодового	89	150/200	1,36	0	29,02	116,19	
Хлеб ржаной	0	40/60	3,3	0.6	17,1	90,50	
ИТОГО В ОБЕД	642,41						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Суп молочный геркулесовый	20	150/200	4,94	6,06	18,62	148,54	31%
Какао на молоке	93	150/200	4,85	5,04	32,73	195,71	
Хлеб пшеничный	0	30	2,30	0,90	0,30	78,60	
Вафли	0	30	0,60	0,56	16,02	70,00	
ИТОГО ЗА УЖИН	492,85						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1572,68							